الموضوع الأول

نشأة علم النفس وتطوره

اولاً:نظرة لنشأة علم النفس وتطوره

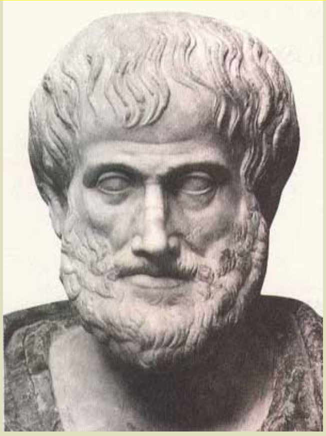
- علم النفس هو علم من العلوم الحديثة نسبيا فهو بالرغم من أن له ماضى طويل الا أن تاريخه العلمى قصير فلم يظهر بمظهره العلمى الحديث الا أوخر القرن التاسع عشر.
- ولكن الحقيقة ان علم النفس لم يظهر فجاة بل تمتد جذوره التاريخية الي الى التراث الشرقى القديم عند الفرس والهنود والتراث الغربى القديم عند بلاد اليونان وخاصة سقراط وافلاطون وارسطو.

ونحدد أهم مراحل تطورعلم النفس كما يلى

اولا: المرحلة الفلسفية"التامل النظري"

ا- الفلسفة اليونانية القديمة:

- ❖ أهتمت فى أول الامر بدراسة ماهية النفس ومعرفة حقيقتها .
- ❖ ولذلك سميت هذه الدراسة في البداية بأسم علم النفس (لانها ارتبطت بدراسة النفس أو الروح).
- ❖ فالروح فى اعتقادهم هى مصدر السلوك وبها فسروا الاحلام والتفكيروالحس والادراك



ثانياً: المرحلة الفسيولوجية البيولوجية

بدأ علم النفس يستقل عن الفلسفة ويرتبط بعلم الفسيولوجيا "علم وظائف الاعضاء" ليستفيد من إمكانيات المنهج التجريبى الذى كان مستخدما فى هذه العلوم .

ومن الرواد الأوائل الذين ساهموا فى تحويل علم النفس إلى المرحلة الفسيولوجية:

فونت

من أبرز اسهاماته فى مجال الدراسات النفسية :



- أنشأ فونت أول معمل تجريبي لعم النفس بألمانيا عام١٨٧٩ م
- وكان تجارب معمله انصبت على تجارب نفس فسيولوجية عن موضوعين هما (الاحساس والادراك) .
- تحدد موضوع علم النفس فى هذه المرحلة (دراسة الشعور أو الوعى) وما يصاحبها من العمليات المعرفية كالاحساس والإدراك
- اسس مجلة الدراسات الفلسفية عام ١٨٨١م

وركزت البحوث التجريبية فى معمل فونت التجريبى على ثلاثة محاور هى:

١- عمليات الادراك الحسى .

٢-الطبيعة النفسية : التى تهتم بدراسة العلاقة بين المثيرات الحسية والاستجابات الناتجة عنها.

٣- دراسة زمن الرجع : وهو الفاصل الزمنى بين ظهور المثير وصدور الاستجابة

ثالثاً: مرحلة الاستقلال

- عارض بعض العلماء ارتباط علم النفس بعلم الفسيولوجي وعلم البيولوجي واعتبروه نوعا من التبعية وتشكلت جبهة جديدة لتحريرعلم النفس من هذه التبعية.
- وتحدد موضوع علم النفس هو دراسة السلوك الظاهرى بدلا من دراسة الشعور.

ثانيا:أبرز مدارس واتجاهات علم النفس الحديث

بعد مضى نصف قرن على علم النفس ظهرت مئات المدارس والاتجاهات السيكولوجية(النفسية) ومن أبرز هذه المدارس :

المدرسة البنائية أسسها فونت وأشهر تلاميذه(تتشز)	➢ حددت موضوع علم النفس وهو دراسة(الخبرة الداخلية الشعورية) للفرد. ➢ استخدمت منهج الاستبطان لدراسة الخبرة الشعورية ➢ تحليل الخبرة الشعورية إلي عناصرها الاولية (الوعي –التفكير-المعرفة) .
المدرسة السلوكية (واطسون)	➢ نظرت إلى علم النفس على أنه (علم السلوك) الذى يمكن ملاحظته وقياسه مثل:(الضحك ،والبكاء،واللعب والكتابة...إلخ ➢ وركزت على السلوك وليس الشعور . ➢ استخدمت الملاحظة الموضوعية الخارجية لدراسة السلوك ، بدلا من منهج الاستبطان .
مدرسة التحليل النفسى (فرويد)	➢ أكدت علي أثر الدوافع اللاشعورية علي السلوك . ➢ وترى أن السلوك الظاهرى للفرد نتيجة قوى وغرائز داخلية ودوافع لا شعورية . ➢ أكدت على الاثر الخطير لمرحلة الطفولة المبكرة فى تكوين وتشكيل شخصية الفرد
مدرسة الجشطلت (كوفكا- كوهلر)	➢ أكدت على أن الادراك عملية كلية وليست جزئية فأنت تدرك الوجه مثلا ككل لا كمجموعة أجزاء كالعين والانف والاذن والفم ......الخ ويعنى هذا أن الكل اكبر من مجموع أجزاءه.
المدرسة المعرفية (سكنر- نورمان)	➢ أكدت علي وجود العديد من العمليات المعرفية تتوسط المثير والاستجابة (مثل الانتباة- الادراك) ➢ استخدمت المنهج الموضوعي لدراسة العمليات المعرفية

تعريف علم النفس وأهدافه

الموضوع الثاني

اولا: تعريف علم النفس

المعنى اللغوى: كلمة يونانية تتكون من مقطعين (psych) وتعني النفس – الروح – العقل // و logy تعني علم او دراسة . (رغم تعدد تعريفات علم النفس الا انها تلتقى فى التعريف التالى):

علم النفس "هو الدراسة العلمية لسلوك الانسان والحيوان كأستجابة لمختلف المثيرات "

ولو حللنا هذا التعريف سنجد أنه يتضمن

١ – الدراسة العلمية

- ✓ **الدراسة العلمية** هي (أسلوب الوصول الى المعلومات وليس تأكيد المعلومات)
- ✓ **السؤال** : (كيف نعرف) اصبح اهم من السؤال ماذا نعرف .
- ✓ **والعلم** : سلسلة مترابطة من الحقائق والمفاهيم والقوانين والنظريات نصل اليها بالملاحظات والتجارب .

٢ – السلوك

✓ يقصد بالسلوك كل ما يصدر من استجابات لنشاط داخلي لا يمكن ملاحظته ،وسلوك خارجي يمكن ملاحظته .

٣ – المثير

المثير : هو اى عامل خارجي أو داخلى يثير نشاط الكائن الحى أو يغيره اويوقفه والمثيرات نوعان:

مثيرات خارجية		مثيرات داخلية	
وهى التى تؤثر على الانسان من خارجه		وهى التى تؤثر على الانسان من داخله	
مادية	كرؤية ثعبان	فسيولوجية	كالجوع
اجتماعية	كرؤية صديق	نفسية	كالخوف

٤ – الأنشطة

✓ وانواع الانشطة :

الأنشطة العقلية	الأنشطة الانفعالية	الانشطة الاجتماعية	الانشطة الحركية
التفكير والتذكر	الفرح و الحزن	الانبساط والانطواء	المشى والكتابة

٥ـ الاستجابة

الاستجابة : نشاط يقوم به الكائن الحي كإستجابة لموقف بسبب منبه أو مثير .

مثال ١: تناول الطعام هو الاستجابة الطبيعية لدافع الجوع

مثال ٢ : دمع العين تلقائي لدخول اي جسم غريب فيها .

ثانياً : أهداف علم النفس

أهداف علم النفس فيما يلي:

فهم وتفسير السلوك الإنسانى	التنبؤ بالسلوك (التوقع)	ضبط السلوك والتحكم فيه
يقصد بفهم السلوك هو المعرفة الشاملة للسلوك ووصف السلوك بدقة وتفسيره من خلال أسباب حدوثه . مثال : قد يكون ركوب السيارة للذهاب للمدرسة او الخروج في نزهة .	فهم وتفسير السلوك يساعد فى التنبؤ بسلوك الفرد في المستقبل . مثال : عندما يكون طالب متفوق نتوقع دخوله كليه قمة .	فهم وتفسير السلوك يساعد فى ضبط هذاالسلوك والتحكم فيه أهمية الضبط والتحكم : ١ ـ تحسين عملية التعلم. ٢ـ تقليل هدر الطاقات البشرية. ٣ـ تهيئة أسباب الصحة النفسية للأفراد.

مثال : شخص منحرف

- ❖ تفسير وفهم السلوك : بسبب أصدقاء السوء
- ❖ التنبؤ : مادام مع هؤلاء ألاصدقاء سيزداد انحرافه
- ❖ ضبط السلوك : نبعده عن هؤلاء الاصدقاء

ونصل للقوانين السلوكية بعد العديد من الدراسات أن مثلآ: (أصدقاء السوء من أسباب الانحراف)

الموضوع الثالث

مجالات علم النفس وفروعه

لقد اتسع مجال علم النفس ليشمل معظم الميادين التي يظهر فيها سلوك الانسان ويمكن تصنيف مجالات علم النفس وفروعه الي مجموعتين كبيرتين ويندرج تحت كل منها عدد من الفروع

أولا: المجالات الاساسية أو النظرية

وهذه المجالات تركز علي تحقيق هدفين من اهداف علم النفس وهما :

(فهم السلوك الانساني وتفسيره- والتنبؤ بالسلوك) حيث تهدف هذه المجالات الي الوصول الي قوانين التي تفسر السلوك وتساعد علي التنبؤ به دون ان نركز علي التطبيق العملي لها **ومن اهم هذه المجالات:**

المجال	اهتماماته وموضوعاته
علم النفس العام	١- وهو المدخل لكل العلوم النفسية والاساس النظري لكل فروع علم النفس . ٢- يهتم بالقوانين العامة التي تفسر السلوك. ٣- من موضوعاته الدوافع والانفعالات/الاحساس والادراك/ الشخصية والذكاء
علم النفس المعرفي	١- يهتم بأكتشاف العمليات المعرفية(الاحساس – الادراك) ٢- يتم استخدامه في تعديل السلوك باستخدام العلاج المعرفي السلوكي .
علم النفس الفسيولوجي	١- دراسة الاسس الفسيولوجية للسلوك ٢- دراسة الجهاز العصبى. ٣- دراسة وظائف الغدد والاعضاء وتاثيرها على السلوك.
علم نفس النمو أو الارتقائي أو التطوري	١- يهتم بالنمو والارتقاء الانسانى والعوامل التى تشكل السلوك منذ الميلاد حتي الشيخوخة. ٢- يهتم بدراسة التغيرات التى تطرا على الفرد فى مراحل نموه ٣- يهتم بدراسة قوانين النمو ومشكلات النمو .
علم النفس الاجتماعى	١- الاهتمام بتأثر سلوك الفرد بالمجتمع . ٢- الاهتمام بتاثير الفرد فى الاخرين . ٣- ومن موضوعاته التعاون والتنافس والشائعات
علم النفس الفارق	١- الاهتمام بدراسة الفروق السيكولوجية بين الافراد أو الجماعات ويساعد ذلك في التعليم **تعقيب :** ✓ إذا كان علم النفس العام يبين لنا كيف يتشابه الأفراد . ✓ فإن علم النفس الفارق يبين لنا كيف يختلف الافراد .

ثانيا: المجالات التطبيقية العملية

وهذه المجالات تركز على تحقيق الهدف الثالث من أهداف علم النفس وهو (ضبطه السلوك وتوجيه والتحكم فيه) حيث تهدف هذه المجالات الى استثمار وتطبيق القوانين فى ميادين النشاط الانسانى المتنوعة ومن اهم هذه الفروع التطبيقية ما يلى:

المجال	اهتماماته وموضوعاته
علم النفس التربوى	١- يهتم بتطبيق قوانين علم النفس فى مجال التربية والتعليم ٢- يهتم بتطبيق قوانين التعلم فى عملية التدريس ٣- يهتم بوضع المناهج الدراسية التى تتناسب مرحله نمو الطلاب
علم النفس الصناعى	١- يهتم بتطبيق قوانين علم النفس فى ميدان الصناعة ٢- يهتم بحقيق الرضا النفسى والمهنى للعاملين وذلك باختيار العمل المناسب له وتدريبه عليه
علم النفس التجارى	١- يهتم بتطبيق قوانين علم النفس فى ميدان التجارة ٢- يهتم بدراسة العوامل النفسية التى تؤثر فى المستهلكين وطرق معاملتهم
علم النفس الحربى	١- يهتم بتطبيق قوانين علم النفس فى المؤسسات العسكرية ٢- يهتم بالاختيار الدقيق للجنود والضباط وتوجيهم الى المهمة التى تناسبهم . ٣- يهتم برفع الروح المعنوية للجنود لتحقيق النصر فى المعارك من خلال الدعاية والحرب النفسية
علم النفس الاكلينكى أو العيادى	١- يهتم بدراسة اسباب الاضطرابات النفسية والعقلية كالقلق والهستيريا ٢- يهتم بدراسة المرضي النفسى فى الاصابة بالامراض الجسمية
علم النفس البيئى	١- يهتم بدراسة العلاقة بين الانسان وبيئته ٢- يهتم بدراسة المشكلات البيئية كالتلوث والازدحام والضوضاء

الموضوع الرابع

مناهج البحث في علم النفس

- يعد المنهج العلمي اهم ما يميز العلم لفهم وتفسير والتحكم في الظواهر .
- تعددت مناهج البحث في علم النفس لاختلاف الظواهر النفسية والسلوكية ومن هذه المناهج

أولا : منهج الاستبطان

تعريف منهج الاستبطان:

تعريف منهج الإستبطان :

هو ملاحظة الفرد لنفسه وتأمله لذاته ليخبرنا عما يدور بداخله من أفكار ومشاعر وأحاسيس.

يسمى ايضآ : التأمل الباطنى – التأمل الذاتى - الملاحظة الداخلية - الملاحظة الذاتية.

مثال ١ : مانفعله حين نصف ما نشعر به من مشاعر لأحد الأصدقاء.

مثال٢ : حين نخبر الطبيب بما نشعر به من ألم.

٢- مبررات استخدام منهج الإستبطان (أهميته) :

منهج الإستبطان منهج لاغنى عنه فى علم النفس حيث أنه يستخدم فى الحالات التالية :

١- دراسة الظواهر النفسية : كأحلام النوم و الانفعالات .
٢- الإستفتاءات الشخصية : لمعرفة ما لدي الفرد من ميول ورغبات .
٣- العلاج النفسى : حيث يستمع المعالج الى ما يرويه المريض من مشاعره ليتعرف علي مرضة ومن ثم علاجه
٤- التعرف علي ميول الافراد .

٣- أوجه النقد الموجهة إلى منهج الإستبطان :

١- أن الشخص الذى يصف مشاعره قد يتعمد تضليل الباحث أو خداعه .
١- أن الشخص أثناء الإستبطان ينقسم إلى باحث ومبحوث واحد وهما عمليتان عقليتان متضادان
٢- أن التأمل الذاتى يتأثر بالخبرة الشخصية لصاحبه .
٣- يصعب أستخدامه فى مواقف التفكير العميق و الانفعالات .
٤- يصعب استخدامه مع الاطفال ومنخفضي القدرة اللغوية .

ثانيا: المنهج التجريبي

تعريف المنهج التجريبى :

دراسة اثر متغير علي متغير أخر بطريقة كمية صارمة في المتغيرات

مثال : أثر الضوضاء علي حفظ الدرس

شروط المنهج التجريبي:

١ـالضبط التجريبي	وهو التحكم الكمي الصارم في المتغيرات التي تصنف إلي: أ) متغير مستقل :المراد معرفة مدي تأثيره(الضوضاء) ب) متغير تابع: المراد معرفة مدي تأثره(حفظ الدرس) جـ) متغير دخيل: المراد عزله وعدم دخوله اثناء التجربة
٢ ـ استخدام مجموعتان متكافئتان	أ) مجموعة تجريبية : تتعرض للمتغيرالمستقل. ب)مجموعة ضابطة: لا تتعرض لمتغير المستقل .
٣ـالمعالجة التجريبية	تعريض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل ثم مقارنة أدائها بالمجموعة الضابطة
٤ـالتقويم	بيان اثر المتغير المستقل علي المجموعة التجريبية سواء بالايجاب او السلب

ثالثا: المنهج شبه التجريبي

تعريف المنهج شبه التجريبى :

دراسة العلاقة بين متغيرين على ما هما عليه فى الواقع دون التحكم فى المتغيرات

- يستخدم المنهج شبه التجريبي عندما يتعذر استخدام المنهج التجريبي في دراسة بعض الظواهر لاعتبارات دينية واخلاقية واجتماعية مثل تعاطي المخدرات
- مثال: يقارن الباحث سلوك مجموعة من المدمنين بسلوك مجموعة اخرى من غير المدمنين

ملحوظة :

نأتي بالفئات المطلوبه من الواقع كما هي ونقارنهم بغيرهما ،،، لاعتبارات اخلاقية أو اجماعية أو إنسانية أو عدم تعريض الانسان للخطر أو المهانة (مراعاة حقوق الانسان) .

رابعا: المنهج الاكلينيكي

تعريف المنهج الاكلينيكي:

- أساس هذا المنهج هو دراسة الحالة: مثل (دراسة تاريخ حياة الفرد بسكل شامل وتفصيلي لتكوين صورة شاملة ومتكاملة عن الفرد الذي يمثل الظاهرة .
- يستخدم في العيادات النفسية لعلاج إضطرابات الشخصية .
- يستخدم في التوجيه المهني حيث يتم معرفة قدرات الفرد لتوجيهه الي المهنة التي تناسبه .

خامساً: المنهج الوصفي

١ـ يهدف الي جمع معلومات دقيقة للظاهرة والعلاقة بين الظاهرة والظواهر الاخري .
٢ـ يتضمن أيضا ملاحظة سلوك الافراد والجماعات مثل ملاحظة نمو الافراد .
٣ـ يهتم بالدراسات التطورية وتمشل طريقين :

أ) الطريقة الطولية : تتبع الظاهرة عبر الزمن (مثل ملاحظة نمو الفرد عبر المراحل).
ب) الطريقة العرضية : تتبع الظاهرة في عينات كبيرة من الافراد لمعرفة الخصائص العامة .

أسئلة الوحده الأولى علم نفس

١. وضح محاور البحوث التجريبيه فى معمل فونت ؟
٢. حلل جهود فونت فى تطوير علم النفس ؟
٣. ميز بين كل من (المدرسه البنائيه – المدرسه السلوكيه – مدرسة التحليل النفسى - مدرسة الجشطلت).
٤. عرف كل من : (علم النفس – السلوك - الاستجابه – المنبه)
٥. حدد موضوع علم النفس
٦. برهن على :
ت) أهمية دراسة علم النفس
ث) أن علم النفس يهدف الى فهم السلوك الانسانى وتطوره
ج- أن علم النفس يهدف الى توقع السلوك والتنبؤ به
د- أن علم النفس يهدف الى ضبط السلوك والتحكم فيه وتوجيهه
٧. وضح المقصود بالدراسه العلميه فى مجال علم النفس
٨. ميز بين المثيرات الداخليه والمثيرات الخارجيه
٩. حدد أهداف المجالات الأساسيه لعلم النفس
١٠. عدد المجالات الأساسيه لعلم النفس
١١. دلل على وجود علاقه بين أهداف علم النفس ومجالاته
١٢. ميز بين كل من :
أ) علم النفس الفارق وعلم النفس العام   ب) علم النفس التجارى وعلم النفس والعسكرى
ج- علم النفس العيادى وعلم النفس البيئى   د- علم النفس الفسيولوجى وعلم النفس النمو
١٣. عرف كل من :
(الاستبطان – التجربه فى علم النفس – المتغير المستقل – المتغير التابع)
١٤. حدد مبررات استخدام منهج الاستبطان ؟
١٥. وضح اوجه النقد الموجه لمنهج الاستبطان ؟
١٦. قارن بين المنهج التجريبى والمنهج شبه التجريبى
١٧. قارن بين منهج الاستبطان والمنهج الاكلينينى
١٨. عند استخدام منهج الاستبطان يجب مراعاة عدة اعتبارات .. دلل على صحة أو خطأ هذه العباره
١٩. عرف المنهج شبه التجريبى محدد متى يتم استخدامه
٢٠. وضح بمثال المنهج الوصفي .
٢١. يهتم المنهج الوصفي بالدراسات التطورية . فسر ذلك

الوحده الثانيه
الدوافع والانفعالات

أسباب (مبررات)دراسة الدوافع :

- معرفة أسباب اختلاف استجاباتى للمواقف المتشابهه ؟
- لماذا يتصرف الناس بطرق مختلفه فى الموقف الواحد؟

أولا : تعريف الدافع

الدافع : حالة داخلية من التوتر تحرك سلوك الفرد وتدفعه الي القيام بسلوك معين ، أو تحقيق هدف .

ملحوظة : الدافع مفهوم افتراضي لا نلاحظه مباشرة ولكن نستدل عليه .

مثال : دافع الجوع يحرك الفرد ويستثير نشاطه ويدفعه الى القيام بسلوك معين هو البحث عن الطعام .

ثانيا :أهم المفاهيم المرتبطه بالدافع

يرتبط مفهوم الدافع بالعديد من المفاهيم الاخري لدرجة يصعب التميز بينها منها :

المفهوم	التعريف	الأمثله
الحاجة	شعور بافتقاد الفرد لشئ ما يترتب عليه نوع من التوتر يدفعه الى القيام بنشاط معين لاشباع الحاجه .	نقص الماء يؤدي الي (الحاجه الي الماء) .
الحافز	➢ هو الوجه الداخلى المحرك للدافع ➢ فهو يدفع الفرد من الداخل . ➢ إشباع حاجة فطرية فسيولوجية أو غاية حيوية تضمن له البقاء .	القوة المحركة : تقلصات المعدة اثناء الجوع
الباعث	هو شئ خارجى (مادى أو اجتماعى) يستثير الدافع الذى يدفع الفرد الى القيام بسلوك ما للحصول على هذا الشئ .	مثال : المكافأة او الجائزة باعثا يستجيب لها دافع التفوق .

ثالثا : خصائص الدوافع

تتميز الدوافع بعدد من الخصائص اهمها:

م	الخصائص	الوصف والتمثيل
١	الدوافع قوى داخلية لا نلاحظها مباشرة .	فنحن نستدل عليها من السلوك الصادر عنها فاذا كان السلوك متجها نحو الطعام مثلا استنتجنا دافع الجوع
٢	تعد قوى محركة وموجهة للسلوك فى أن واحد .	فهى تجعل الفرد فى حالة نشاط مستمرة لا تتوقف حتى تتحقق الاهداف أو اشباع حاجة .

٣	تتناسب قوة الدافع طرديا مع الجهد المبذول لارضائه	فكلما زادت قوة الدافع زاد الجهد المبذول لاشباعه . مثال : الفرد الذى لم يأكل لمدة يوم كامل يبذل جهدا لاشباع دافع الجوع اكبر من جهد الشخص الذى لم يمض على تناوله للطعام سوى اربع ساعات فقط .
٤	تتسم طريقة اشباع الدافع بالمرونة	فالفرد اذا وجد الطريقة التى يسلك بها لاشباع الدافع لا تحقق أهدافه فانه يحاول تغيير هذه الطريقة بطريقة اخرى تحقق له الهدف .
٥	الدافع الاقوى عند الفرد تكون له الاولوية فى الاشباع	مثال : اذا شعر الفرد بحالتى جوع وعطش شديدين فان الاولوية تكون لطلب الماء قبل طلب الطعام ذلك لان الجسم يستطيع تحمل الجوع لفترة اطول من العطش .
٦	تظهر الدوافع الفطرية الفسيولوجية(الجوع والعطش والجنس) بشكل دورى	فهى تمر بدورة كاملة : • تبدأ بظهور الحاجة وما يصاحبها من توتر ثم مرحلة الاشباع ثم يتوقف السلوك بعد الاشباع الى حين تظهر الحاجة من جديد . • اما الدوافع الاجتماعية والشخصية فهى ليست دورية حيث ان قوتها لا تنخفض بعد الاشباع بل تزداد قوة مثال : الحاجة الى التفوق والحاجة الى جمع المال والثروة .

رابعاً: فوائد الدوافع وأهمية دراستها

تحقق الدوافع الكثير من الوظائف والفوائد منها :

١- تزيد من فهم الانسان لنفسه والاخرين .
٢- تساعدنا علي التنبؤ بسلوك الاخرين.
٣- تنشيط سلوك الفرد (الوظيفة التنشيطية)
٤- توجيه سلوك الفرد نحو الهدف(الوظيفية التوجيهة)
٥- تعمل علي استمرار السلوك حتي يتحقق الهدف.
٦- ضروري لكل من يشرف علي مجموعة من الناس لتحفيزهم مثل المدرب مع لاعبيه او المعلم مع تلاميذه .

خامساً: تصنيف الدوافع

- دوافع الانسان لاحصر ان قورنت بدوافع الحيوان .
- ولسهولة عرض الدوافع نري ان من أكثر أسس التصنيف انتشارا وأدقها تعبيرا عن خصائص الدوافع هي :

أولا : التصنيف على أساس مصدر الدوافع

١- الدوافع الأوليه (الفطريه) :

✓ هى الدوافع التى يولد الفرد مزودا بها بالوراثة ، فهى ترتبط بحفظ حياة الفرد .
مثال : دوافع التنفس و الجوع والعطش والاخراج والنوم .
✓ وقد ترتبط بحفظ بقاء النوع مثل دافعى الجنس والامومة .

تصنيف الدوافع الأوليه الفطريه (الفسيولوجيه)

الدوافع	الوصف	الامثلة
دوافع فسيولوجية خالصة	وهى الدوافع التى يترتب على عدم اشباعها موت الفرد.	دوافع التنفس والعطش والجوع والنوم والاخراج والاحتفاظ بدرجة الحرارة داخل الجسم
دوافع فسيولوجية ذات طابع اجتماعى	☒ تقوم على أساس فسيولوجى واجتماعي . ☒ وتحتاج فى اشباعها الى اشتراك الفرد مع فرد اخر. ☒ ولا يترتب على عدم اشباعها فناء الفرد وانما يترتب على عدم اشباعها فناء النوع. ☒ تتشكل وفقا المعايير والقيم الثقافية والدينية والاجتماعية للمجتمع	(دوافع الامومة) (الدافع الجنسى)

٢ـ الدوافع الثانويه المكتسبه (النفسيه الاجتماعيه) :

☒ هى دوافع ترتبط بالبناء او التكوين النفسى والاجتماعى للفرد و
☒ هى تكتسب بالخبرة والممارسة والتدريب من البيئة التي يعيش فيها الفرد .
☒ فهى تنشا نتيجة الظروف النفسية والاجتماعية مثل : (الانجاز ـ الانتماء)

تصنيف الدوافع الثانويه المكتسبه (النفسيه الاجتماعيه)

الدوافع	الوصف	الامثلة
دوافع اجتماعيه عامه	⊂ وهى دوافع غالباً مشتركة بين جميع افراد الانسان بسب تقارب الظروف الاجتماعية والبيئية . ⊂ يكتسبها كل انسان من خبراته اليومية وتفاعله الاجتماعى مع بيئته .	☒ دوافع الانجاز والانتماء والتملك والتقليد. ☒ و هذه الدوافع يتطلب اشباعها ضرورة وجود الاخرين وتشجيعهم .
دوافع شخصيه أو فرديه	⊂ هى دوافع يتميز بها الافراد بعضهم عن بعض . ⊂ بسب اختلاف الظروف النفسية والاجتماعية التى ينشا فيها الفرد . ⊂ ولا يتطلب اشباعها ضرورة وجود الاخرين	(الحاجة الى تحقيق الذات ـ حب الاستطلاع)

الانفعالات

الموضوع الثانى

اولا : تعريف الانفعال

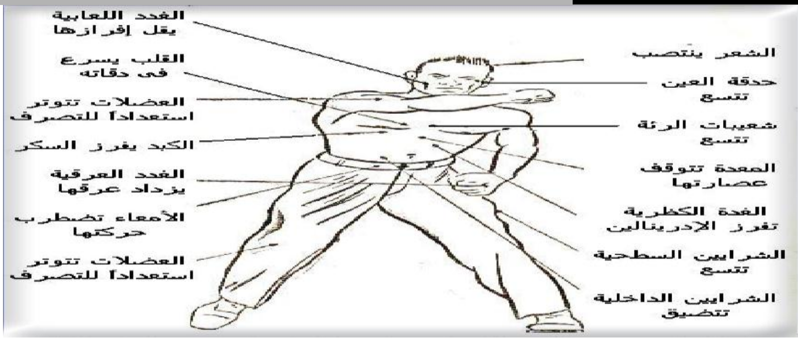
- **الانفعال** : حالة وجدانيه تنشا عن مصدر نفسى نتيجه لاعاقة السلوك او التفكير المعتاد وتشمل الفرد كله (جسمه نفسه).
- وتؤثر فى سلوك الفرد أو تعبيراته الظاهرة وخبراته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية مثل الخوف، الغضب، السرور، الغيرة .

هناك ثلاثة جوانب أساسيه للانفعال وهى :

١- الجانب الفسيولوجى (الداخلى)

ويتمثل فى التغيرات الفسيولوجيه التى تصاحب الانفعال مثل :

- اثارة المعدة
- اضطرابات ضربات القلب .
- زيادة كمية العرق .
- نقصان اللعاب في الفم .
- اضطراب التنفس .
- اتساع او انقباض حدقة العين .



٢- الجانب الشعورى (الخبره الذاتية

- تقدير الشخص للموقف يسهم فى تشكيل انفعاله من حيث الشدة والنوع .

مثال : اذا رأيت سياره مسرعه نحوك فسوف تصاب بالخوف الشديد لكن اذا علمت ان هذه السيارة جزء من لعبة الملاهى فان خوفك سيقل.

٣- السلوك الظاهر (الخارجى)

يشتمل على مختلف التعبيرات الظاهرة والحركات والأوضاع الجسمية والألفاظ والإشارات ونبرة الصوت وغير ذلك من تغييرات فى السلوك الظاهرى والتى تصاحب



ثالثا : فوائد الانفعالات

ويمكن أن نعدد فوائد الانفعالات المعتدلة وليست المتطرفة فى النقاط التالية :

☑ تعد الانفعالات من اقوي الروابط التي تؤدي الي المحبة بين الناس .

☑ تعد الانفعالات بمثابة القوة الدافعة للفرد الى تنظيم سلوكه .

فالانفعال يتضمن عنصرين فى ان واحد : ١- فهو حالة شعورية خاصة ٢- تاهب او استعداد لعمل معين

مثل: الخوف حالة شعورية خاصة وهو فى الوقت نفسه تأهب للهرب وكذلك الغضب شعور وتأهب للقتال .

☑ تفيد التعبيرات الفسيولوجية التى تصاحب الانفعالات على حفظ حياة الفرد :

مثال : عند انفعال الغضب تزداد كمية السكر فى الدم وهذا يساعد على شحن الطاقة وزيادة الجهد

☑ تفيد التعبيرات الخارجية فى عملية التخاطب بين الناس والتواصل معهم وتقديم الاستجابة الملائمة.

مثل تعبيرات الوجه وتقديم الاستجابة الملائمة.

رابعاً : كيفية الحكم علي الانفعالات

يقاس الانفعال من خلال نتائجه والأهداف التي يقود اليها وهناك ادلة عديدة منها :

- قد يكون الخوف ايجابي عندما يدفع الفرد للتعامل المناسب مع الخطر .
- الغضب قد يكون ايجابي اذا اعان صاحبة علي التخلص من الضغوط .
- الحب يكون ايجابي عندما يبعد بذور التعصب مع من يحب .

خامسا : النضج الانفعالى

أستعرض أهم مميزات الشخص الناضج انفعاليا ؟

١- يتحرر من الميول والاتجاهات السلبية كالانانية والتواكل

٢- لا تتلاعب به المثيرات التافهة كما تتلاعب بمن يعانون من اضطرابات الشخصية .

٣- التعبير عن الانفعالات بصورة متزنة بعيدا عن التشنجات فيعبر عن رأيه مع الاخرين بهدوء

٤- يمكنه من ضبط النفس فى المواقف التى تثير الانفعال .

سادسا : الانفعالات وعلاقاتها بالعمليات العقلية والسلوك

الانفعال المعتدل	الانفعالات الحادة والعنيفة
له اثار ايجابية : يزيد الخيال خصوبة وينشط التفكير ويقوى الرغبة فى مواصلة العمل والانجاز.	له اثار سلبية فالانفعال الحاد العنيف يؤدى الى : ١- تشوه الادراك : فالشخص الثائر انفعاليا لا يرى فى خصمه الا عيوبه فقط . ٢- صعف القدرة على التذكر : فكثيرا من الطلاب يعجزون عن تذكر الاجابات الصحيحة بسبب الخوف المبالغ من الاختبار . ٣- الجمود الفكرى وتعطيل التفكير السليم : فالشخص المنفعل بحدة يركز فى فكرة . ٤- القابلية للاستهواء : اى تقبل أراء الاخرين كما هى دون نقد وسرعة تصديق الشائعات. ٥- اندفاع الفرد: الى السلوك غير المهذب

أسئلة الوحده الثانيه

١- عرف كل من : (الدافع – الحاجه)

٢- يرتبط مفهوم الدافع بالعديد من المفاهيم الأخرى مثل الحاجه والحافز والباعث .. حلل هذه العباره.

٣- علل صحة أو خطأ العبارات الأتيه :

أ- تحقق الدوافع العديد من الفوائد للانسان

ب- تسمى الدوافع العضويه بالدوافع الفسيولوجيه

د- تتناسب قوة الدافع عكسيا مع الجهد المبذول لارضاء الدافع

٤- ميز بين كل من :

أ- الدوافع الفسيولوجيه الخالصه والدوافع الفسيولوجيه ذات الطابع الاجتماعى

ب- الدوافع الاجتماعيه العامه والدوافع الفرديه

٦- عرف مفهوم الانفعال موضحا جوانبه

٧- حدد التغيرات الفسيولوجيه التى تصاحب الانفعال

٨- ميز بين الجانب الشعورى والجانب الجسمى للانفعال

١٠- اشرح المواقف التى تؤدى الى الانفعال

١١- برهن على أهمية الانفعالات فى حياة الانسان

١٢- دلل على الأثار السلبيه للانفعال العنيف والشديد فى المواقف المختلفه.

١٣- علل صحة أو خطأ العبارات الأتيه :

أ- يسهل الاستدلال على نوع الانفعال مباشرة من خلال التغيرات الفسيولوجيه المصاحبه له

ب- الحكم على الانفعال يجب أب يقاس فى ضوء أسبابه

ج- ينفعل الانسان عندما تشبع دوافعه وحاجاته وأمانيه بصوره مفاجئه

د- ينفعل الانسان عندما تكون الدافعيه عنده ضعيفه

١٤- رغم فوائد الانفعالات للانسان الا انه يترتب عليها الكثير من الأثار السلبيه ... الى أى مدى تتفق أو تختلف مع هذه العباره .. اذكر مبرراتك

١٥- الى أى مدى تتوافر خصائص الانسان الناضج انفعاليا فى سلوكياتك وتصرفاتك ؟ .. دعم اجابتك بالأمثله ؟

١٦- ماذا تفعل فى المواقف الأتيه :

أ- اتهمك زميلك بأنك تكلمت مع معلمك بشكل غير لائق

ب- وجه اليك شخص السباب أثناء سيرك فى الشارع

ج- استيقظت فى الصباح متأخرا عن موعد الامتحان

د- صفعك على وجهك شخص مختل عقليا أثناء سيرك فى الشارع

هـ- يكذب أحد الزملاء أقوالك أثناء حديثك

و- يستثير أحد الزملاء أعصابك بشكل استفزازى

ز- أثناء توجهك لمكان ما توقفت السياره التى تركبها ربع ساعه لحين عبور القطار

الوحدة الثالثة

الموضوع الأول: الاحساس

تعريف الاحساس

- الاحساس : ابسط العمليات المعرفية وهو الخطوة الاولى للعمليات الاخرى الاكثر تعقيدا كالانتباه والادراك والتذكر والتفكير .
- الاحساس هوالعملية العقلية المعرفية الاولى التى تقوم على استقبال المعلومات من العالم الخارجى اوالداخلى للانسان عن طريق اعضاء الحس .

أنواع العمليات الحسية (الحواس)

يوجد سبع حواس اساسية ينقسم بعضها الى عدة حواس فرعية و هى :

١- البصر او الابصار ٢- السمع ٣- الذوق او التذوق ٤- الشم ٥- اللمس او الاحساس الجلدى: (تلامس – ضغط – الم - حرارة – برودة)

٦- الاحساس الحركى : عن طريقه يعرف الانسان وضع جسمه أثناء الحركه .

٧- الاحساس بالتوازن : يعرف الانسان اتجاه جسمه عند الدوران أو الميل أو التأرجح .

مراحل عملية الاحساس (مكونات عملية الاحساس)

لعملية الاحساس أربعة مراحل وهى : (التنبيئة او الاستثارة – الاستقبال – تحويل الطاقة – التسجيل)

١- التنبيه أو الاستثاره

لا بد من وجود منبه او مثير مناسب للحاسة وان يكون على درجة مناسبة من الشدة تكفى لتنبيه او استثارة عضو الحس حتى يستقبل هذا المثير ويطلق مصطلح (العتبة) على الشدة اللازمه للاحساس

☑ و توجد انواع للعتبات الحسية منها : (أنواع العتبات) :

العتبه المطلقه	العتبه القصوى	العتبه الفارقه
هى الحد الادنى من شدة المثير لاستقباله ، فلكى يحدث الاحساس لابد ان يصل المثير الى هذه الدرجة من الشدة لاستثارة عضو الحس . فنحن لا نحس بلمس ذرات الغبار على جلدنا لأنها اقل من مستوى العتبة المطلقة. مثال : عندما يجرى طبيب الأذن اختبار لمعرفة قدرة أحد الأفراد على السمع فانه يستخدم أدوات تصدر أصواتا منخفضه ثم يرتفع الصوت تدريجيا حتى يصل للحد الادني للسمع	ويقصد بها الحد الأقصى من شدة المثير، و يعجز العضوالحاس عن الأقتراب منه لان الوصل اليها (مؤلم – موذي لعضو الحس) لذلك ينصح الأطباء بعدم النظر للشمس أثناء لحظات الكسوف ونصحهم بارتداء نظارة سوداء ملحوظه : لكى يتم الإحساس بأى مثير، فلابد من أن تكون شدة المثير يتجاوز العتبة المطلقة، ويقل عن العتبة القصوى .	ويقصد بها الفرق فى التنبيه الذى يجعل الفرد واعيا بوجود الفرق بين مثيرين . مثال : إذا وضعت فى يدك ثقلاً وزنه مائة جرام ثم اضفت اليه جراما واحدا فإن هذه الإضافة لا تجعلك تشعر بوجود فرق بين الوزنين ولكى تشعر بالفرق بينهما فيجب إضافة عشرة جرامات على الأقل إلى الثقل .

٢ - الاستقبال

- وفى هذه الخطوة يقوم عضو الاستقبال الحسى باستقبال المثير فى صورة نوع معين من الطاقة فلكل حاسه عضو استقبال خاص بها يسمى (المستقبل) .
- المستقبل الحسى : عباره عن مجموعه من الخلايا العصبيه تستجيب لنوع معين من الطاقه .
- مثال : شبكية العين تستقبل الضوء فى صورة موجات كهرومغناطيسيه .

٣ - تحويل الطاقه

- يقوم عضو الاستقبال الحسي بتحويل طاقة المثير " سواء كانت فيزيائية اوميكانيكيه ... الخ " إلى نوع اخر من الطاقة هى الطاقة العصبية (الاشارات الكهربية الكيميائية) حتى يتمكن الجهاز العصبى (وخاصه المخ) من التعامل معها .

٤ - تسجيل الاشارات الجديده فى المخ كاحساس

- فى هذه الخطوة يتم نقل الإشارات الكهربية الكيميائية إلى المخ فينشط الجزء المسئول عن الحاسة فى المخ ويسجل هذه الإشارات كإحساس .
- مثال : يوضح مراحل عملية الإحساس من خلال عملية الإبصار : تبدأ عملية الإبصار بوجود منبه أو مثير ثم يقوم عضو الاستقبال البصرى " العصب البصرى " المتصل بشبكية العين باستقبال صورة هذا الشخص على هيئة طاقة ضوئية فيزيائية
- ويقوم العصب البصرى بتحويل هذه الطاقة إلى نوع آخر من الطاقة هى الطاقة العصبية (الاشارات الكهربائية الكيميائية) ثم يقوم هذا العصب بنقل هذه الإشارات إلى المخ مما يؤدى إلى وتنشيط منطقة الإبصار فى المخ، والتى تتولى تسجيل هذه الاشارات كإحساس بصرى .

مثال تطبيقي لعملية الإحساس

لكي يتم الاحساس بصورة شيء ما

١) يجب توافر مثير و يكون على درجة مناسبة من الشدة لتنبية واستثارة حاسة البصر .
٢) يجب ان يستقبل عضو الاستقبال (شبكية العين) للمثير في الحاسة فى صورة نوع معين من الطاقة
٣) يجب ان يحول عضو الاستقبال (الشبكية) طاقة المثير ويترجمها الى لغة المخ الاشارات الكهروكيميائية ..
٤) يجب ان تصل الإشارات الكهربائية الكيميائية إلى المخ فيقوم جزء خاصة بحاسة البصر بتسجيل هذه الاشارات كإحساس .

الموضوع الثاني

الانتباه

اولا : تعريف الانتباه

هو عملية انتقائية للمثيرات (أي التركيز على بعض المثيرات دون الباقى).

مثال : اذا كنت تسير مع صديقك في الشارع وهناك اصوات واضواء وروائح متعددة ولكنك تهتم بصوت صديقك الذي بجوار وتهمل باقي المثيرات (اذن انت في حالة انتباة)

ثانيا : أنواع الانتباه

على اساس مثيرات الانتباه واسباب حدوثه، يوجد ثلاثة انواع للانتباه هي :

الانتباه العفوى أو التلقائى	الانتباه الإرادى	الانتباه اللاإرادى
• وهو الانتباه الى شئ يحبه الفرد ويميل اليه • وهذا النوع من الانتباه لا يحتاج جهدا من الفرد لان الشئ الذي ينتبه اليه الفرد يرضي ميوله ويشبع رغباته	• وهو الانتباه الذى يحاول فيه الفرد إجبار ذاته على التركيز على مثير أو موضوع ممل وغير جذاب لارتباط هذا الموضوع بمستقبل الفرد • ويحتاج هذا النوع من الانتباه الى بذل جهد قد يكون كبيراً من صاحبه . مثال : الطالب حين يضطر للانتباه إلى درس لا يحبه لأنه يعرف أن نجاحه فى الاختبار يرتبط بهذا الدرس .	• وهو الانتباه الذى يفرض فيه المثير نفسه على الفرد ، فيجبر الفرد على اختياره والانتباه إليه دون غيره . مثال : الانتباه لصوت انفجار قوى ، أو لصوت الرعد المفاجئ .

ثالثا : العوامل التى تساعد على تركيز الانتباه

يمكن تصنيف العوامل التى تجعل بعض المثيرات تجذب انتباهنا اليها دون غيرها من المثيرات إلى فئتين هما :

١ ـ العوامل الخارجيه (الموضوعيه)

١ـ أختلاف المثير : المثير المختلف عما حوله كان اكثر جذبا للانتباة مثل جملة بالعربي في فيلم اجنبي.

٢ـ تغير المثير : فالمثير الذى تتغير شدته أو حجمه أو نوعه يجذب الانتباه أفضل من المثير الذي يسير علي وتيرة واحدة ، مثال عندما يغير المذيع نبرة صوته ليعلن خبر هام بقوله (ايها المواطنون جاءنا الأن ما يلى).

٣ـ موضع المثير : فالمثيرالظاهرالقريب يجذب الانتباه افضل من المثير الداخلى البعيد

٤ـ حركة المثير : فالمثير المتحرك أكثر لفتاً للإنتباه من المثير الثابت. مثل الاعلانات الكهربائية المتغيرة

٥ـ شده المثير : فالمثير القوى يجذب الانتباه افضل من المثير الضعيف بشرط ألا تصل قوتة الى مستوى العتبة القصوى مثال : الضوء القوي يلفت الانتباه اكثر من الضوء الضعيف .

٦ـ تكرار المثير : فالمثير الذى يتكرر اكثر من مره يجذب الانتباه وهذا ما يراعيه رجال الإعلان فى تصميم إعلانات جديدة بشرط الا يكون ممل .

٧ـ حجم المثير : فالمثير الكبير يجذب الانتباه افضل من المثير صغير الحجم .
مثال : الصفحتان الأولى والأخيرة في الصحف اليومية أكثر جذباً للإنتباه من الصفحات الداخلية.

٢- العوامل الداخليه (الذاتيه)

وهى عوامل تتعلق بالشخص الذى ينتبه للمثيرات ومن بين هذه العوامل ما يلى :

١) **الدوافع والحاجات** : فالشخص الجائع ينتبه إلى رائحة ومحلات الطعام اكثر من غيرة .

٢) **التأهب أو التهيؤ الذهنى** : فالأم النائمة قد لا يوقظها صوت الرعد لكنها تكون شديدة الحساسية لاى صوت يصدر من طفلها خاصة في حالة مرضه .

٣) **الميول** : يتضح أثر الميول فى اختلاف النواحى التى ينتبه اليها عدد من الناس تجاه المثير الواحد فمثلا : عند زيارة الاسرة لأحد المحلات التجارية نجد ان الطفل ينشغل بلعب الاطفال و تنشغل الأم بالفساتين الأنيقة وينشغل الأب بالأزياء الرجالى أو ينشغل بموضوع أهم وهو كم سيدفع من النقود

رابعا : تشتت الانتباه والعوامل المسببه له

- **تشتت الانتباه** : ظاهرة يحاول فيها مثير جديد جذب انتباه الفرد وابعاده عن العمل الاصلى الذي يركز فيها انتباهه .
- مثال : اذا ركز الطالب فى مذاكرته وفجأه سمع ضوضاء عاليه من الخارج فذلك يشتت انتباهه .

الموضوع الثالث: الادراك

اولا : تعريف الادراك

الادراك : عمليه عقلية معرفية نعطي معني وتفسير للمثيرات التي نتلقائها عن طريق حواسنا

مثال : تفسير اللون الأحمر فى اشارة المرور بانها تعنى التوقف .

ثانيا :الفرق بين الاحساس والانتباه والادراك

تخيل انك تمشي في الشارع رأيت اشارم مرور حمراء (احساس) ركزت عليها (انتباة) فوقفت بالسيارة حتي لا تاخذ مخالفة . (ادراك) .

- **فالاحساس** هو الاستجابة الأولية لأعضاء الحس التى تستقبل التنبيهات الحسية
- **أما الانتباه** فهو يركز نشاط اعضاء الحس على مثير معين
- **أما الإدراك** عملية يقوم الفرد عن طريقها بفهم وتفسير المثيرات التى يستقبلها بحواسه .

ملحوظة : هذه العمليات الثلاث متداخلة ومتلازمة لدرجة أن الفاصل الزمنى بينها يكاد يختفى من شدة تداخلها .

ثالثا : قوانين الادراك

١- قانون الصيغه الكليه:

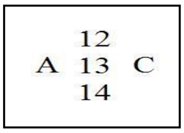
- فإدراك الصيغة الكلية لأى موضوع يسبق إدراك أجزئه فعملية الادراك تسير من (من الكل إلى الأجزاء أو من المجمل إلى التفاصيل)

مثال : حين نقرأ كلمتى (أب - باب) لا ندركها كحروف منفصله ولكن كوحده كليه.

٢- قانون السياق :

- ندرك معنى المثير وفقا للمثيرات التى تسبقه و التى تلحقه .

مثال : في هذا الشكل إذا قرأت ضمن العمود ستدرك الرقم(13) ولو ضمن السطر ستدرك الحرف (B)

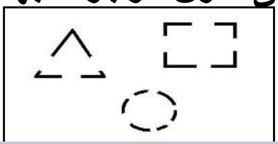


- بل إننا كثيرا ما نجد الكلمة الواحدة يختلف معناها ، باختلاف الجملة التى تحتويها ، أو باختلاف السياق الذى تأتى فيه ، فكلمة (عين) قد تستخدم فى جملة بمعنى (عين البصر) ، وفى جملة أخرى بمعنى (بئر الماء).

٣- قانون الاغلاق أو التكميل :

- نحن ندرك المثيرات الغير كامله على انها كامله وذلك بعد سد الفجوات التى تكون موجوده بها .

مثال : إذا شاهدنا حصانا ينقصه أذن أو ذيل ، فإننا ندركه حصانا مكتملا ، وكذلك الاشكال الهندسيه فى الصوره نراها مكتمله .



٤- قانون الشكل والأرضيه :

- **الشكل:** هو المثير الأساسي الاكثر بروزاً .
- **الأرضية:** هي المثيرات الأخرى الأقل بروزاً .

مثال : الكتابة بالقلم الازرق علي الورقة البيضاء

ملحوظه: (عندما يتساوى الشكل مع الأرضيه يحدث ما يسمى((بالغموض الادراكى))

مثال : يصعب إدراك الجرادة الخضراء علي فرع الشجر الاخضر ،بينما يسهل إدراك البرتقالة على أغصان الشجرة .

رابعا : العوامل المؤثره فى الادراك

هناك عوامل عديدة تعمل على توجيه إدراكنا للعالم .

مثل : ادركى للطفل الذى يصرخ ، دون أن انشغلي بسيارة تسير فى الشارع ، أو طائرة تطير فى الجو .

ومن أمثلة هذه العوامل ما يلى :

١- الخبره والتعلم السابق :

- الفرد يفسر ما يحسه فى ضوء خبراته او معرفته مثال : الشخص العادى لا يدرك صورة الأشعة بينما يدركها الطبيب .
- فالناس يختلفون فى إدراك الشئ الواحد ، وذلك لما بينهم فى فوارق فى الخبرة

٢- الخبره الانفعاليه والمزاجيه :

- فحالات التوتر ، والقلق والرضا ، والغضب والحزن ، تؤثر فى تفسيرنا للمثيرات الحسية ، وإدراكنا لها

٣ـ العواطف والميول والاتجاهات :

- لها أثر عميق فى تشويه ما ندركه لأنها تحصر تفسيرنا للمثيرات الحسية فى زاوية معينة أو فى اتجاه معين.
- لذلك قيل فى الأمثال : (القرد فى عين امه غزال) و (حبيبك يمضغ لك الزلط وعدوك يتمنى لك الغلط).

٤ـ التعصب :

- التعصب هو(انحياز الفرد الأعمى لموضوع معين أو ضد موضوع معين)
- يؤثر على كيفية إدراك الفرد لكل ما يتعلق بموضوع تعصبه ، (القوميه – الدين – نادى رياضى)

٥ـ الصحه النفسيه والاضطراب النفسى والعقلى :

- الشخص الذى يتمتع بمستوى عال من الصحة النفسية ، يكون موضوعيا وواقعيا فى إدراكه للأشياء .
- أما الشخص الذى يعانى من أمراض نفسية أو عقلية فهو قد يدرك أشياء لا وجود لها فى الواقع ، كأن يدرك أشخاصا لا يراها غيره .

الموضوع الرابع الذاكره

أولا ـ تعريف الذاكرة والتذكر :

- **الذاكرة :** هي نظام لتخزين ومعالجة المعلومات التي يستقبلها الفرد .
- **أما التذكر:** فهو قدره العقل على استرجاع المعلومات والخبرات والمعارف التى تعلمناها عند الحاجة إليها ،
- لذلك فمفهوم الذاكرة أكثر شمولا من مفهوم التذكر ـــ فالتذكر هو نشاط الذاكرة.

ثانيا ـ أهمية الذاكرة :

- إن كل جانب من جوانب سلوكنا وحياتنا اليومية يتأثر بما نملك من قدرات على تذكر الأحداث والخبرات الماضية .
- فنحن نحتاج إلى الذاكرة كمطلب أساسى من مطالب الحياة والتعلم وبدون الذاكرة لا نستطيع أن نواجه الحاضر أو أن نخطط للمستقبل .
- **مثال :** لو تخيلنا انسان ليس لديه قدره على التذكر فلو كلمته لن يفهم كلامك لأنه ينسى مفردات اللغه ومعانى الكلمات بل إن هذا الإنسان إذا استيقظ من النوم فلن يعرف كيف يغسل وجهه ، ولا يعرف أين يغسل وجهه ، ولن يعرف كيف يلبس ملابسه لأن هذه الأمور لابد أن نتعلمها ونخزنها فى الذاكرة.

ثالثا ـ مراحل عمل الذاكرة :

- تتم عملية التذكر فى ثلاث مراحل أساسية متتابعة يصعب الفصل بينها وهذه المراحل هى :

المرحلة	الوصف
١ـ مرحلة الإكتساب	وفيها يكتسب الفرد المعلومات ويضعها فى الذاكرة
٢ـ مرحلة التخزين	بعد تسجيل المعلومات يتم وضعها فى مخزن الذاكرة للمحافظة عليها لأطول فترة من الوقت.
٣ـ مرحلة الاسترجاع أو الاستعادة أو الاستدعاء	فبعد تخزين المعلومات فى مخزن الذاكرة يمكن للإنسان استرجاعها واستعادتها مرة أخرى عند الحاجة إليها .

رابعا ـ أنواع الذاكرة :

- تصنف الذاكره حسب المدى الزمنى اللازم لتخزين المعلومات إلى ثلاثة أنواع هى :

١- الذاكرة الحسية :

- ترتبط الذاكرة الحسية بعملية الإحساس وتصنف حسب عضو الحس فهناك الذاكرة البصرية والذاكرة السمعية والشمية واللمسية.
- تحتفظ الذاكرة الحسية بالمعلومات فى صورتها الحسية الأولية او الخام .
- الموضوع أو المثير يدوم فيها فترة وجيزة جزء من الثانية ومن ثم فهو ينسى ويختفى ما لم يتم الإنتباه إليه و نقله إلى الذاكرة قصيرة المدى.

٢-الذاكرة قصيرة المدى :

- الذاكرة قصيرة المدى ترتبط أساسا بعملية الانتباه.
- تحتفظ هذه الذاكرة بالمعلومات التى تأتيها من الذاكرة الحسية لفترة قصيرة من الوقت (من ثانية : نصف دقيقة)
- تتعامل هذه الذاكرة مع المثيرات التى لا تحتاج إلى تخزين فترة طويلة .

مثال : عندما يحاول شرطى المرور ان يستعيد رقم السيارة المخالفة التى مرت أمامه من لحظات ليسجل عليها مخالفه فهو فى هذه الحالة يعتمد على الذاكرة قصيرة المدى وإذا لم يتم تسجيل هذه المخالفة بسرعة فإنها سرعان ما تختفى

٣- الذاكرة طويلة المدى :

- ترتبط الذاكرة طويلة المدى بعمليتى الإدراك والتعلم لأن المعلومات والخبرات التى تصل إلى هذه الذاكرة لابد من معالجتها بالإدراك والتعلم.
- تتعلق الذاكرة طويلة المدى بتذكر احداث ومعلومات تمت فى الماضى البعيد .

مثال : عندما تتذكر حدثا مر بك فى سنوات طفولتك أوعندما تتذكر حصولك على هدية أو جائزة فإن هذه الذكريات يتم استرجاعها من الذاكرة طويلة المدى .

خامساً : النسيان

النسيان : هو فقدان دائم أو مؤقت للقدره على التعرف أو الاستدعاء لما تم التعرض له من قبل من مثيرات أو خبرات.

العوامل المؤدية للنسيان

١- **الكبت :** ويعنى رغبة الشخص فى عدم تذكر المواقف المؤلمه التى سبق التعرض لها.
مثال : انتقال الخبرات المؤلمه من دائرة الشعور الى اللاشعور

٢- **التضاؤل:** قد يحدث نسيان مع مرور الوقت لعدم استخدام المعلومات المختزنه في الذاكرة.
مثال : نسيان بعض المواد الدراسيه من الأعوام السابقه .

٣- **التشوية:** قد يحدث النسيان نتيجة لتشوية المعلومات حين يتم تخزينها بطريقة خاطئة أوغير صحيحة
مثال : حفظ كلمه بالانجليزيه بنطق خاطئ .

٤- **التداخل :** تداخل المعلومات التي يتم تخزينها مع بعضها البعض يؤدي الي نسيانها .
مثال : عدم التركيز أثناء المذاكره يؤدى الى تداخل المعلومات المتشابهه مثل عوامل تركيز الانتباه وعوامل تشتت الانتباه .

عوامل تحسين الذاكرة

توجد مجموعة من العوامل ترتبط بتوظيف الذاكرة وتقسيم هذه العوامل فى ثلاث فئات أساسية ، ويندرج تحت كل منها عدد من العوامل الفرعية وهى :

عوامل تتعلق بالموضوعات المراد تذكرها	أ- الفهم الجيد للموضوع	فالفهم الجيد للموضوع يسهل تذكره أي يبدأ من العام إلى الخاص
	ب- ربط الموضوع بأهداف لها معنى	يسهل تذكره أفضل من غيره .
	ج- ربط الموضوع بموضوع آخر أكثر ألفه	فتذكر اسم شخص ما سيصبح سهلا ، إذا ما استطعت إيجاد وجه تشابه بينه ، وبين أحد أصدقائك له نفس الإسم .
	د- الإعادة والتكرار والحفظ	إن إعادة تخزين الموضوعات وتكرارها يساعد فى تثبيتها
	هـ- تنظيم المعلومات	إذا أردت الإحتفاظ برقم هاتف لشخص مهم ، ولم يكن معك قلما لتسجيله ، فما عليك إلا أن تضع هذا الرقم فى ذهنك بتنظيم معين
	و- التطبيق العملى	يساعد تطبيق الموضوع على سهولة تذكره ، فتعلم لغة جديدة وممارسة هذا السلوك عمليا .
العوامل البيئية الإجتماعية (الخارجية) :	أ- هدوء الجو المحيط بالفرد	إن توفير مثل هذا الجو الهادئ يسمح بتسجيل المعلومات وتخزينها بكفاءة وبالتالى يسهل استرجاعها وقت الحاجه إليها.
	ب- الممارسة الموزعة	فالتعلم الذى تتخلله فترات راحة (وهو ما يعرف بالممارسة الموزعة) أفضل عادة فى استعادته واسترجاعه من التعلم الذى لا تتخلله فترات راحة (وهو ما يسمى بالممارسة المركزة)
	د- حسن تنظيم الوقت وتوزيعه	الطلاب الذين يركزون الدراسة فى الأسابيع التى تسبق الأمتحان فقط ، وينشغلون طوال العام الدراسى بأنشطة أخرى يرتكبون خطأ كبيرا لأن حشو الذهن بكم كبير من المعلومات فى فترة قصيرة يعرضها للنسيان .
العوامل الشخصية الذاتية	أ- الإنتباه واليقظة	أوضحت التجارب النفسية أن المعلومات التى يتم تذكرها بسهوله هى المعلومات التى يتم تسجيلها ، وتخزينها عندما يكون الشخص نشطا ، ومنتبها ، وفى حالة جيدة من اليقظة

أسئلة الوحده الثالثه

١) عرف عملية الاحساس
٢) فسر بمثال مفهوم : (العتبه المطلقه – العتبه القصوى)
٣) ميز بين العتبه المطلقه والعتبه القصوى
٤) حدد العمليات الحسيه المختلفه
٥) علل صحة أو خطأ العبارات الأتيه :
أ- تعد عملية الاحساس عمليه معرفيه بسيطه
ب- يتعامل المخ البشرى مع كافة أنواع الطاقه
ج- تبدأ عملية الادراك فور وصول الاشارات الكهربيه الكيميائيه الى المخ البشرى
٦) قارن بين مرحلة الاستقبال ومرحلة تحويل الطاقه بالنسبه لعملية الاحساس
٧) اشرح شروط عملية الاحساس
٨) ما رأيك فى السلوكيات والتصرفات الأتيه :
أ- شخص يقوم بتنظيف أذنيه مستعينا فى ذلك بعود من الخشب
ب- قيام بعض الأفراد بعرض الأغانى الصاخبه باستخدام ال D.G فى الشوارع
ج- شخص ما يرتدى نظاره شمسيه مجهولة المصدر
٩) اشرح مفهوم الانتباه مستعينا بمثال
١٠)ميز بين كلا من : الانتباه الارادى والانتباه القسرى
١١) علل صحة أو خطأ العبارات الاتيه :
أ- يقوم الانتباه بمهمة الفلتر بالنسبه للمثيرات
ب- تعد شدة المثير وتكراره من العوامل الذاتيه التى تؤثر فى تركيز الانتباه
١٢) وضح كيف يمكنك الاستفاده من دراستك لموضوع الانتباه فى حياتك الخاصه
١٣)عرف الادراك مستعينا فى ذلك بمثال
١٤) عرف الغموض الادراكى مستعينا فى ذلك بمثال
١٥)علل صحة أو خطأ العبارات الأتيه :
أ- حدوث كل من الانتباه والادراك يتوقفان على عملية الاحساس
ب- يعد الاحساس والانتباه والادراك عمليات مستقله ومنفصله عن بعضها
١٦) ميز بين كلا من :
ب- قانون الصيغه الكليه وقانون الشكل والأرضيه
ج- قانون السياق وقانون الاغلاق
١٧) تعد الصحه النفسيه والاضطراب النفسى والعقلى من العوامل التى تؤثر فى عملية الادراك .. دلل على صحة هذه العباره .

١٨)توجد عوامل نفسيه شخصيه ذاتيه لها تأثير كبير على كيفية ادراكنا للأشياء .. تخير ثلاثه من هذه العوامل واشرحها بالتفصيل
١٩)عرف الذاكره مستعينا بمثال
٢٠) عرف التذكر مستعينا بمثال
٢١)الذكرة اخص من التذكر. هل تؤيد اذكر مبرراتك
٢٢) للذاكره أهميه كبيره فى حياة الانسان .. دلل على صحة هذه العباره
٢٣) اشرح بالتفصيل مراحل عمل الذاكره
٢٤)قارن بين الذاكره الحسيه والذاكره قصيرة المدى
٢٥) ميز بين الذاكره قصيرة المدى والذاكره طويلة المدى
٢٦) حلل عوامل تحسين الذاكره المرتبطه بالموضوعات المراد تذكرها
٢٧)قارن بين العوامل الشخصيه وعوامل البيئه الاجتماعيه التى تساعد فى تحسين الذاكره
٢٨) علل صحة أو خطأ العبارات الأتيه :
أ- ترتبط الذاكره قصيرة المدى بعملية الادراك
ب- ترتبط الذاكره طويلة المدى بعملية الاحساس
٢٩) اشرح بالأمثله العوامل التى تؤدى للنسيان